

	月	2022.02.01 火	2022.02.02 水	2022.02.03 木	2022.02.04 金	2022.02.05 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき） ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ほうれん草の胡麻和え 黄29 蒸し豆じゃこ和え ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・しめじ・ごま） ○ 魚のオレンジソース さ71 じゃが芋ベーコン 青16 果物 ○	鬼おにぎり ○ 雷汁 黄51 大豆のカレー炒め ピ30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・ねぎ・わかめ） ○ 魚の煮つけ 伊10 厚揚げとキャベツの味噌炒め 伊11 しらす海苔納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		玄米おかき ○ スティック野菜 ○	わかめツナおにぎり ○	よもぎ蒸しパン 白12	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 0 玄米おかき 20 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0	米 45 1 鰹節 0 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 0 醤油 0 オレンジ 20 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 果物 20 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0 0	米 45 5 鮭 5 さやえんどう 5 人参 10 ほうれん草 10 もやし 10 のり 1 鰹節 2 だし 0 醤油 0 砂糖 1 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 果物 20 0 米粉 10 豆乳 20 砂糖 5 レーズン 5 よもぎ 3 ベーキングパウダー 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 厚揚げ 30 キャベツ 30 しょうが 2 みりん 酒 醤油 0 砂糖 1 油 1 ごま 2 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 0 レーズン 10 0	米 45 0 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.02.07 月	2022.02.08 火	2022.02.09 水	2022.02.10 木	2022.02.11 金	2022.02.12 土
昼食	赤しそふりかけごはん ザワークラウトスープ 魚のカレームニエル ブロッコリー醤油麹胡麻和え 果物	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 豆腐ハンバーグ きんぴら しらす	ごはん 味噌汁（里芋・ねぎ） 魚と野菜塩麹蒸し 大豆の甘辛揚げ焼き 果物	ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごま） カレー肉豆腐 もずくときゅうりの酢の物 ミニトマト納豆		ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物
おやつ	玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	ウィンナーとザワークラウト炒め	きつねうどん	柿の葉のメープルごま絡め レーズン		ヨーグルト
材料	米 45 赤しそふりかけ 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 にんにく 1 しょうが 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 果物 20 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 0.5 みりん 0 ごま 2 きんぴら 30 しらす 10 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	米 45 味噌 8 だし 0 里芋 15 ねぎ 2 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 0 酒 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 果物 20 *うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 0 醤油 0 みりん 0 ごま 1	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 豚肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 カレー粉 0 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 0 醤油 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 レーズン 10		米 45 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 油 1 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2022.02.14 月	2022.02.15 火	2022.02.16 水	2022.02.17 木	2022.02.18 金	2022.02.19 土
昼食	ごはん 味噌汁（ほうれん草・えのき・ごま） 魚の塩麴焼き じゃが芋人参のきんぴら 果物	ごはん 味噌汁（かぶ・油揚げ・わかめ） 鶏肉のおろし煮 人参胡麻サラダ ワカメとちくわのきんぴら	赤しそふりかけごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の昆布蒸し ひじきの煮物 果物	ごはん 味噌汁（あおさ・じゃが芋） 豚とゴボウのさっと煮 かぼちゃのそぼろ煮 しらす	ごはん 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） 魚のゴマ味噌がけ 玉ねぎ人参じゃこ炒め *梅おかか納豆・湯葉	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 南部せんべい	蓮根とチーズのかさね焼き きゅうりスティック	大学芋 ちりめんじゃこ	きな粉ヨーグルト 玄米ゴマせんべい	水ようかん レーズン	玄米おかき ちりめんじゃこ
材	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 魚 40 塩麴 0 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩麴 0 砂糖 0 みりん 0 ごま 1 果物 20 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 5 わかめ 1 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 人参 20 醤油麴 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 わかめ 20 *ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 赤しそふりかけ 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 果物 20 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 ごま 1 酒 みりん 醤油 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 しらす 10 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 たまねぎ 20 人参 20 ちりめんじゃこ 5 酒 醤油 片栗粉 0 油 1 ごま 2 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 豆乳 20 こしあん 40 寒天 1 0 レーズン 10	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.02.21 月	2022.02.22 火	2022.02.23 水	2022.02.24 木	2022.02.25 金	2022.02.26 土
昼食	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁（もずく・豆腐）○ しらす入り粉ふき芋 子103 ブロッコリー-醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ）○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 スティック野菜 ○		赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁（レタス・人参・豆腐）○ 魚の照り焼き ア25 人参じゃこ炒め 青1 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（なす・玉ねぎ）○ 魚のしょうが煮 ア32 小松菜のおかか煮びたし さ33 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	焼塩せんべい ○	玄米おかき ○ 果物 ○		大豆チーズ焼き 白17 玄米ぼん煎餅 ○	みかんヨーグルト ○ 果物 ○	ヨーグルト ○
材料	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油 だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 玄米おかき 20 0 果物 20 0		米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 果物 20 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2022. 02. 28 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚の味噌煮 黄19 人参しりしり 黄23 きゅうりスティック ○					
おやつ	サラダチキン ○ 果物 ○					
材 料	米 45 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 2 だし 醤油 0 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 果物 20 0					
備 考						